

Poulet orange gingembre au barbecue et sauce orange soja miel



Source : Poulet barbecue à l'orange au gingembre et au miel

Pour 14 personnes

prep la veille, environ 45 minutes - 1 heure (mais je pense qu'il faudrait bien plus de temps pour réduire la sauce)

cuisson au bbq : 15-20 minutes

Nous étions nombreux, j'ai modifié les proportions pour avoir 14 parts et fait la sauce pour 12 personnes.

Voici ce que j'ai fait :

14 cuisses de poulet désossées et sans peau
QS sel de Guérande

pour la marinade :

1 litre jus d'oranges fraîchement pressées ((j'ai utilisé **en tout** pour cette recette 3 kilos d'oranges à jus et 1 kilo d'oranges bios.)

2 bouquets de persil plat

3 csoupe de thym frais

1 csoupe thym sec

1 morceau de gingembre d'environ 5cm, bien dodu

125ml vinaigre de riz (chinois)

125 ml huile olive

la moitié des zestes de 1 kilo d'oranges bio

pour la sauce :

1 litre jus d'oranges fraîchement pressées

160ml miel liquide

125ml sauce soja

l'autre moitié des zestes de mon kilo d'oranges bio

Tout se fait la veille.

Commencer par la sauce, elle réduira pendant que se fera la marinade.

La sauce :

Zester les oranges bio.

Presser 1 litre de jus d'orange.

Porter à ébullition dans une casserole le jus d'orange avec le miel et la sauce soja puis réduire le feu



pour mijoter.

Écumer si nécessaire.

Laisser réduire ainsi aux 2/3, 20 à 30 minutes. J'ai laissé réduire 35 minutes pour qu'il ne reste plus que les 2/3 de la sauce.

Ôter du feu, ajouter la moitié des zestes (garder l'autre moitié pour la marinade).

Laisser refroidir puis filmer et réserver au frigo.

La marinade :

Presser 1 litre de jus d'orange.

Hacher le persil.

Peler puis hacher finement ou râper le gingembre.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un saladier de taille adaptée (on utilise la 2ème moitié des zestes d'orange bio), y ajouter les morceaux de poulet, mélanger, filmer, réserver au frigo.

Penser à aller mélanger 2 ou 3 fois le poulet dans le saladier, de façon à ce que tous les morceaux aient la possibilité de passer quelques heures en contact avec la marinade.

Le jour J, cuisson au bbq :

Mettre à chauffer le bbq, la grille doit être hyper chaude sinon le beau quadrillage ne se fera pas.

Égoutter le poulet (on peut jeter la marinade).

Prélever un bol de sauce pour humecter le poulet pendant la cuisson et mettre le reste à réchauffer doucement.

Déposer le poulet à cuire bien à plat environ 5 minutes, puis retourner les morceaux et cuire à nouveau 5 minutes. Imbiber les morceaux de poulet de sauce à l'aide d'un pinceau. Retourner les morceaux pour les cuire environ 2 minutes et les ré-imbiber. Les retourner à nouveau, répéter l'opération jusqu'à obtenir le degré parfait de cuisson. Pour ce faire, tester très régulièrement le cœur de la chair en faisant pénétrer la lame d'un couteau juste assez profond pour voir à cœur si la viande est encore rosée.

Au fur et à mesure de leur cuisson, réserver les morceaux sur le plat de service et les saler au gros sel de Guérande.

Servir immédiatement et napper de sauce. Le riz est un accompagnement idéal.